Lección 7

Esperanza contra la depresión

El sábado enseñaré...

Texto clave: Salmo 34:18

Enseña a tu clase a:

Saber describir los síntomas mentales y físicos del desánimo y la depresión experimentados por personajes bíblicos, así como por cristianos actuales.

Sentir el poder de la esperanza que viene de hablar y escuchar a Dios, y de meditar en lo que él ha hecho.

Hacer que nos concentremos en el perdón, la misericordia salvadora, la bondad y las provisiones de Dios para nuestro futuro, como un antídoto para la tristeza, el desánimo y la depresión.

Bosquejo de la lección:

I. Saber: Lágrimas como alimento

A. ¿Qué tristeza, desánimo o depresión sufrieron personas como Elías, David y Jesús?

B. ¿Cuáles son los síntomas mentales y físicos que acompañan la depresión?

C. ¿De qué manera el perdón y la aceptación por parte de Dios alivia la depresión?

II. Sentir: Esperanza

A. ¿Cómo la oración y el meditar en lo que Dios hace o ha hecho pueden transformar los sentimientos de impotencia y negatividad?

B. ¿Cuál es la mejor fuente de esperanza?

C. ¿De qué modo compartir nuestro dolor con otros contribuye a nuestra curación?

III. Hacer: Hacia fuera y hacia arriba

A. Compartir nuestro dolor y sufrimiento puede ser útil, pero también necesitamos mirar hacia afuera y preocuparnos por las necesidades de otros.

B. ¿En qué clase de certeza positiva deberíamos meditar, en cuanto al cuidado de Dios y respecto de nuestro valor propio y muestra una esperanza para el futuro?

Resumen: Sentimientos profundos de tristeza, chasco y culpa pueden conducir a la depresión. Compartir estos sentimientos con otros, orar, y aceptar las provisiones de Dios de darnos el perdón y la esperanza de un futuro brillante, libre del mal, pueden ayudar en la curación de la depresión.

Ciclo de aprendizaje

Concepto clave para el crecimiento espiritual: Las vicisitudes de la vida son tales, que ningún ser humano puede soportarlas por mucho tiempo sin experimentar un toque de desesperanza o, peor aún, la depresión. Dios nos ha dado una manera de mantenernos conectados con él para poder vivir victoriosamente, sin temor y llenos de esperanza. Ese camino se encuentra en las disciplinas de la vida espiritual.

PASO 1
¡Motiva!

Solo para los maestros: El estudio de esta semana examina la pérdida de la esperanza que resulta de la depresión. Si la depresión de una persona es el resultado de algún desequilibrio químico fisiológico, o el tributo exigido por algún pecado escondido o un estresor, Dios no puede ayudarnos plenamente hasta que comprendamos nuestra total incapacidad de manejar la vida por nosotros mismos. Tu meta en el Paso 1 es conseguir que la clase piense en esos momentos de la vida cuando llegamos al final de nuestra capacidad para mejorar nuestra situación.

Actividad inicial: Comparte y analiza la siguiente historia con tu clase. El 7 de octubre de 2008, se informó de un macabro asesinato y suicidio que había ocurrido en una elegante comunidad cerrada en las afueras de Los Ángeles, California, EE.UU. Afrontando una profunda crisis financiera, Karthik Rajaram, de 45 años de edad, mató a seis miembros de su familia mientras dormían en sus camas, y luego se descerrajó un tiro. Rajaram había escrito en la nota que dejó que, dada su situación, tenía solo dos opciones. Podía suicidarse, en cuyo caso la familia seguiría sufriendo, pero él no estaría allí para ayudarlos a proveer para sí. O podía matar a todos y resolver en forma permanente lo que era realmente un problema temporario. Él escogió la segunda opción, creyendo que era la elección más honorable.

Analiza: Pide a tus alumnos que compartan ocasiones en su vida cuando se sintieron sin esperanza. ¿Tuvieron alguna vez pensamientos de dañarse a sí mismos o a otros? ¿Cómo salieron, finalmente, de esa condición depresiva? ¿Qué aprendieron acerca de sí mismos y de su capacidad de "manejar" la vida durante esas ocasiones?

PASO 2
¡Explora!

Solo para los maestros: La meta de esta sección de exploración es examinar la condición humana y el plan de Dios para ayudarnos a tratar con ella. Como señala la lección, Dios está sumamente preocupado por nosotros, su creación especial. Cuando sentimos dolor, él lo siente también. Cuando necesitamos ayuda, él llega a tiempo, y antes del tiempo, porque él conoce de antemano nuestra necesidad.

Comentario de la Biblia

I. De afuera y de adentro

(Repasa, con tu clase, Lucas 21:26; Romanos 7:18-20.)

El apóstol, en su famoso diagnóstico del problema del pecado, escribió: "Y yo sé que en mí, esto es, en mi carne, no mora el bien; porque el querer el bien está en mí, pero no el hacerlo. Porque no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero, eso hago. Y si hago lo que no quiero, ya no lo hago yo, sino el pecado que mora en mí" (Romanos 7:18-20). El enemigo está adentro, buscando socavar nuestra capacidad de hacer lo que agrada a Dios. Pensado de otra manera, uno podría decir que nuestro problema de pecado nos vuelve impotentes para vivir vidas esperanzadas en una época sin esperanza.

En pocas palabras, necesitamos ayuda. Vivir nuestra vida por el credo de Protágoras, que dice: "El hombre es la medida de todas las cosas", es ser temerario. El temor, la tristeza y la depresión son los resultados del pecado y, hasta que aceptemos que tenemos un problema con el pecado, encontrar el antídoto (Jesús) para estos males será difícil.

Considera: Adán y Eva fueron creados perfectos y puestos en un mundo perfecto. Dado su ambiente perfecto, ¿por qué todavía tenían necesidad de Dios? ¿Qué nos dice su necesidad de Dios, en su estado sin pecado, acerca de nuestra propia necesidad del Señor en nuestro mundo caído?

II. El llamado a la adoración

(Repasa, con tu clase, Salmo 42:1-5; 1 Pedro 5:7.)

El salmista David comprendió los altibajos de la vida. En las rocas y las cuevas que fueron su dormitorio durante los años que pasó escapando de Saúl, David mantuvo la esperanza de que él vería el rostro de Dios otra vez. En sus noches de lucha, el salmista todavía tenía su mente fija en la imagen de un Dios cuyo rostro estaba dirigido hacia él, y cuya expresión era de amor y de un cuidado con interés.

¿Cómo pudo retener esta imagen en tiempos de desafíos? Por un lado, David adoraba. Había crecido acostumbrado a la presencia de Dios en su vida porque él buscaba intencionalmente su presencia. El Salmo 42 fue escrito a Dios y cantado en adoración a él. Su conexión personal con su Dios era una parte del régimen de adoración de David.

David usaba su tiempo de adoración en alabar a Dios, pero también lo veía como un camino para descargarse en Dios, para arrojar todas sus preocupaciones sobre él (1 Pedro 5:7). Nuestro Señor y Salvador Jesucristo –Dios en carne humana– le daba prioridad a su vida de meditación, tanto que ni aún el agotamiento le impedía levantarse

temprano y buscar la presencia de su Padre (Marcos 1:35).

Considera: En el mensaje del primer ángel, de Apocalipsis 14, se destaca el llamado a adorar "a aquel que hizo el cielo y la tierra, el mar y las fuentes de las aguas" (Apocalipsis 14:7). Si la adoración es ordenada por Dios, ¿por qué sus seguidores a menudo pasan por alto este ejercicio espiritual diario? ¿Cómo la falta de experiencia de adoración personal y corporativa puede influir sobre el bienestar mental y la visión general de la vida de una persona?

III. El llamado a la oración permanente

(Repasa, con tu clase, 1 Tesalonicenses 5:17; Salmo 39:2-7.)

En *Celebration of Discipline,* el autor Richard Foster escribe: "En la oración, la oración verdadera, comenzamos a pensar los pensamientos de Dios después de él: desear las cosas que él desea, amar las cosas que él ama, querer las cosas que él quiere. Progresivamente, se nos enseña a mirar las cosas desde el punto de vista de él" (pp. 33, 34). La oración es el medio más íntimo por el que Dios se comparte a sí mismo con la humanidad.

La sección del martes destaca la necesidad de quienes están desafiados emocionalmente a hablar de sus problemas a alguien. En el Salmo 39 se nos dice que David sufrió profunda angustia de alma e incomodidad interior cuando se mantuvo en silencio, cuando trató de manejar solo su agitación interior.

Tal vez esta sea la razón por la que el apóstol Pablo anima a los creyentes tesalonicenses a "orar sin cesar" (1 Tesalonicenses 5:17). Nuestro idioma castellano no capta la verdadera esencia de este versículo. El significado literal de este versículo es "orar incesantemente". La amonestación de las Escrituras es nunca permitir que se quiebre la conexión con el Cielo. Por medio de esta conexión, Dios da paz a nuestras preocupaciones, esperanza a nuestros temores y gozo a nuestras tristezas.

Considera: En Lucas 18:1, Jesús contó una parábola a sus discípulos, destacando "la necesidad de orar siempre, y no desmayar". ¿Sabías que durante el tiempo de Cristo se enseñaba que tres veces por día era la cantidad óptima de tiempo para buscar a Dios? Se consideraba que cualquier cosa más que esto cansaba a Dios. ¿Caemos algunas veces en este pensamiento, como cuando llevamos el mismo problema a Dios una y otra vez?

PASO 3 ¡Aplica!

Solo para los maestros: La sección práctica de esta semana examina cómo el permanecer conectados con Dios nos ayuda a mantenernos emocionalmente equilibrados y listos para ayudar a soportar las cargas de quienes nos rodean.

Preguntas para reflexionar:

1. En Juan 15:1 al 8, Jesús les da a sus discípulos el secreto para vivir una vida fructífera y saludable: permanecer en Cristo. ¿Qué significa esto en la práctica? ¿Cómo hemos de "permanecer en Cristo"?

2. ¿Qué función tiene el Espíritu Santo en cuanto a nuestro permanecer con esperanza frente a las pruebas de la vida? ¿Qué nos dice Romanos 15:13 acerca de la conexión entre el Espíritu Santo y nuestra capacidad de esperar en Dios?

3. ¿Cómo afecta el Espíritu Santo a nuestro ser interior? (Efesios 3:16).

Preguntas de aplicación:

1. Lee Isaías 53:6. ¿De qué maneras te alejas, típicamente, de Dios, la fuente de tu fortaleza? ¿En qué ocasiones en tu vida estuviste más inclinado a alejarte de él?

2. Isaías 53:4 dice: "Llevó él nuestras enfermedades, y sufrió nuestros dolores". Si Jesús está dispuesto a llevar nuestros dolores y sufrimientos, ¿por qué insistes en llevarlos tú mismo?

PASO 4
¡Crea!

Solo para los maestros: Comparte la siguiente actividad con tus alumnos. Comienza distribuyendo papeles y lápices a cada miembro de tu clase. Pídele que completen las siguientes afirmaciones. Si les queda tiempo, permite que los que quieran compartan sus respuestas. .

Actividad:

1. Me siento estresado cuando...
2. Me siento deprimido cuando...
3. Siento esperanza cuando...
4. Elijo entregar mi estrés a Dios mediante...